Plano Alimentar - 2.000 kcal

Café da manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Fatia (média) de abacaxi;  01 xícara (150ml) de leite desnatado, café para completar;  02 fatias de pão de forma integral | ½ Unidade de mamão papaia;  01 iorgute light ;  02 colheres(sopa) de cereal granola;  01 fatia de queijo fresco(20g) | ½ Unidade de mamão papaia;  01 colher(sopa) de cereal granola;  01 fatia(30g) de queijo fresco;  Chá ou café;  02 torradas integral;  02 colheres(chá) de geleia diet |

Lanche da Manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Maçã | 01 Barra de cereal até 9 kcal e 15g de carboidratos | 01 Banana nanica |

Almoço

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  06 colheres (sopa) de arroz integral;  04 colheres (sopa) de feijão;  01 filé de frango/bovino (120g) grelhado;  06 colheres (sopa) de verdura/legumes refogados;  15 unidade de morango | A vontade - vegetais crus; 04 colheres(grande) de macarrão com molho de tomate + 02 colheres(chá) de queijo parmesão;  02 almôndegas de carne assada(100g);  06 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 carambola(média) | A vontade - vegetais crus;  03 panquecas (média) de carne/frango/ricota;  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 tangerina (média) |

Lanche da Tarde

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Taça de salada de frutas + 02 colheres(sobremesa) de cereal tipo granola sem açucar;  01 queijo processado | 01 xícara (200ml) de leite desnatado, chá ou café para completar ;  02 torradas integral;  02 colheres(chá) de requeijão light | 01 xícara de capuccino diet;  02 fatias de pão integral;  01 queijo processado light;  02 colheres (chá) de geleia diet. |

Jantar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  04 colheres (sopa) de arroz integral;  02 colheres (sopa) purê de batata  01 porção (120g) de carne assada;  06 colheres(sopa) de verduras/legumes refogadas. | Salada especial;  01 prato de vegetais crus;  01 colher(sopa) de cenoura ralada;  01 colher (sopa) de beterraba ralada;  120g de frango desfiado;  02 colheres (chá) de azeite;  01 colher(sopa) de tomate seco;  02 fatias de pão light torrada em cubos;  01 taça de salada de frutas | À vontade-vegetais crus;  04 fatias de pão light;  02 fatias de queijo fresco(20g/cada);  04 folhas de alfa0ce;  02 colheres(chá) de maionese light;  01 taça de gelatina com ½ frutas picada. |

Ceia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| ½ unidade de papaia;  01 colher(sopa) cereal | 01 pêra;  01 queijo processado light | ½ copo(100ml) de iorgute natural desnatado + 01 colher(sobremesa) de uvas passas. |

Plano Alimentar - 1.800 kcal

Café da manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 fatia(média) de abacaxi;  01 xícara(150ml) de leite desnatado, café para completar;  02 fatias pão de forma light;  01 colher(chá) de margarina light. | ½ unidade de papaia;  01 iogurte light/diet;  chá;  02 colheres (sopa) de cereal granola. | ½ unidade de papaia;  01 fatia(30g) de queijo fresco;  chá ou café;  01 colher (sopa) de cereal granola.  02 torradas integral |

Lanche da Manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Maçã | 01 Barra de cereal até 90 kcal e 15g de carboidratos | 01 Bananinha sem adição de açúcar |

Almoço

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  04 colheres (sopa) de arroz integral;  02 colheres (sopa) de feijão;  01 filé de frango/bovino (120g) grelhado;  04 colheres (sopa) de verdura/legumes refogados;  15 unidade de morango | A vontade - vegetais crus; 03 colheres(grande) de macarrão com molho de tomate + 02 colheres(chá) de queijo parmesão;  02 almôndegas de carne assada(100g);  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 carambola(média) | A vontade - vegetais crus;  02 panquecas (média) de carne/frango/ricota;  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 tangerina (pequena) |

Lanche da Tarde

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 taça de salada de frutas + 02 colheres (sobremesa) de cereal tipo granola sem açúcar | 01 xícara(150ml) de leite desnatado;  chá ou café para completar;  02 torradas integral;  02 colheres(chá) de requeijão light | 01 xícara de cappuccino diet;  02 fatias de pão light;  01 queijo processado pasteurizado light |

Jantar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  05 colheres (sopa) purê de batata  01 porção (120g) de carne assada;  04 colheres(sopa) de verduras/legumes refogadas;  01 caqui | Salada especial;  01 prato de vegetais crus;  01 colher(sopa) de cenoura ralada;  01 colher (sopa) de beterraba ralada;  120g de frango desfiado;  02 colheres (chá) de azeite;  01 colher(sopa) de tomate seco;  02 fatias de pão light torrada em cubos;  01 taça de salada de frutas | À vontade-vegetais crus;  03 fatias de pão light;  06 fatias de blanquet de peru;  01 fatias de queijo fresco(40g);  01 tomate em rodelas;  02 folhas de alface;  01 colheres(chá) de maionese light;  01 figo |

Ceia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| ½ unidade de papaia; | 01 pêra; | 01 banana prata. |

Plano Alimentar - 1.500 kcal

Café da manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 fatia(média) de abacaxi;  01 xícara(150ml) de leite desnatado, café para completar;  01 fatias pão de forma light;  01 colher(chá) de margarina light. | ½ unidade de papaia;  01 iogurte light/diet;  chá;  01 colheres (sopa) de cereal granola. ou cereal sem adição de açúcar. | 01 fatia (média) de melão;  01 fatia(30g) de queijo fresco;  chá ou café;  02 torradas integral |

Lanche da Manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Maçã(pequena) | 01 Barra de cereal até 90 kcal e 15g de carboidratos | 06 Damascos secos |

Almoço

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  03 colheres (sopa) de arroz integral;  02 colheres (sopa) de feijão;  01 filé de frango/bovino (120g) grelhado;  04 colheres (sopa) de verdura/legumes refogados;  15 unidade de morango | A vontade - vegetais crus; 02 colheres(grande) de macarrão com molho de tomate + 02 colheres(chá) de queijo parmesão;  02 almôndegas de carne assada(100g);  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 carambola(média) | A vontade - vegetais crus;  01 1/2 panquecas (média) de carne/frango/ricota;  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 tangerina (pequena) |

Lanche da Tarde

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 taça (pequena) de salada de frutas + 01 colhere (sobremesa) de cereal tipo granola sem açúcar | 01 xícara(100ml) de leite desnatado;  chá ou café para completar;  02 torradas integral com requeijão light | 01 xícara de cappuccino diet;  03 biscoitos de água e sal |

Jantar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  04 colheres (sopa) purê de batata  01 porção (120g) de carne assada;  04 colheres(sopa) de verduras/legumes refogadas;  01 figo | Salada especial;  01 prato de vegetais crus;  01 colher(sopa) de cenoura ralada;  01 colher (sopa) de beterraba ralada;  100g de frango desfiado;  02 colheres (chá) de azeite;  02 fatias de pão light torrada em cubos;  01 taça de salada de frutas | À vontade-vegetais crus;  02 fatias de pão light;  04 fatias de blanquet de peru;  01 fatias de queijo fresco(30g);  01 tomate em rodelas;  02 folhas de alface;  01 colheres(chá) de maionese light;  01 caqui |

Ceia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| ½ unidade de papaia; | 01 pêra; | 01 banana prata. |

Plano Alimentar - 1.200 kcal

Café da manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 xícara(150ml) de leite desnatado, café para completar;  01 fatias pão de forma light;  01 colher(chá) de margarina light. | 01 iogurte light/diet;  chá;  01 colheres (sopa) de cereal granola. | 01 laranja pequena  02 colheres(chá) cheias de requeijão light  02 torradas integral |

Lanche da Manhã

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 Pêra(pequena) | 01 Banana prata | 06 Damascos secos |

Almoço

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  02 colheres (sopa) de arroz;  02 colheres (sopa) de feijão;  01 filé de frango (120g) grelhado;  04 colheres (sopa) de verdura/legumes refogados;  10 unidades de uvas | A vontade - vegetais crus; 01 pegador de macarrão com molho de tomate + 01 colheres(chá) de queijo parmesão;  02 almôndegas de carne assada(100g);  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 carambola(pequena) | A vontade - vegetais crus;  01 panquecas de carne/frango;  04 colheres (sopa) de verduras/legumes refogados;  01 fatia(média) de melancia |

Lanche da Tarde

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| 01 banana nanica (média) | chá ou café;  02 torradas integral com requeijão light | 01 barra de cereal até 90 calorias e 15g de carboidratos |

Jantar

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| À vontade - vegetais crus;  03 colheres (sopa) purê de batata  01 porção (120g) de carne assada;  04 colheres(sopa) de verduras/legumes refogadas;  01 figo | Salada especial;  01 prato de vegetais crus;  01 colher(sopa) de cenoura ralada;  01 colher (sopa) de beterraba ralada;  80g de frango desfiado;  01 fatia de pão light torrado em cubos;  01 taça de salada de frutas | À vontade-vegetais crus;  02 fatias de pão light;  04 fatias de blanquet de peru;  01 fatias de queijo fresco(30g);  01 tomate em rodelas;  02 folhas de alface;  01 fatia(média) de melão |

Ceia

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opção I | Opção II | Opção III |
| ½ unidade de papaia; | 01 colher(sopa) de passas | 01 taça pudim dietético |